

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ СТУДЕНТА-МЕДИКА И КОПИНГ-СТРАТЕГИИ

Церковский А.Л.

*УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов
медицинский университет»*

Повышение интереса к проблеме социально-психологической адаптации студенческой молодежи обусловлено интенсивными изменениями, происходящими в обществе.

В современных концепциях социально-психологическая адаптация личности рассматривается как сложное, комплексное явление, предполагающее системное согласование двух критериев.

1. *Внешний критерий*, отражающий соответствие социальным требованиям. Он тесно связан с понятием «приспособление» (adjustment). Результат адаптации понимается как достижение желаемого поведения в среде и описывается в терминах эффективности, компетентности, успеха, соответствия требованиям среды.

2. *Внутренний критерий*, связанный с общим психическим благополучием. Он чаще описывается через общее психологическое благополучие, комфорт, субъективную удовлетворенность своей позицией, социальное самочувствие. Внутренний критерий связан с возможностью удовлетворения индивидуальных потребностей, самовыражением, сохранением внутренних энергетических ресурсов, отсутствием напряжения и тревоги (А.А. Реан, 1995)..

Оптимальным можно считать результат адаптации только в том случае, когда человек реализует себя в продуктивной деятельности, которая, одновременно, приветствуется средой. Именно такой уровень адаптации согласуется с понятием самореализации.

Один из критериев успешной социально-психологической адаптации является сохранение личности, уникальности «Я». Если же человеку не удастся сохранить свои основные свойства в социально-психологическом смысле, задачу этого вида адаптации следует считать нерешенной.

Качество социально-психологической адаптации студента-медика определяется принятием себя как носителя новой социальной роли – студента медицинского вуза, как члена студенческой группы и как будущего специалиста-медика с глубоким осмыслением социальной ответственности за результаты не только собственного интеллектуального труда, но и качество учебы своих товарищей.

Как показывает опрос студентов ВГМУ у них отсутствует дифференцированный подход к своим социальным ролям. Для студентов характерна высокая степень конформизма (О.А. Сыродоева, В.И. Михлюк, 2004).

Для соответствия внешнему критерию успешной социально-психологической адаптации в ВГМУ осуществляется система мероприятий, способствующая адаптации первокурсников к новой социальной ситуации. К числу наиболее важных мероприятий относятся: работа по формированию и комплектованию академических групп; ритуал посвящения в студенты; выступления администрации в группах; знакомство с историей ВГМУ и выпускниками, прославившими его; работа психологической службы; работа консультационных пунктов в общежитиях (О.А Сыродоева, 2004).

Соответствие внутреннему критерию социально-психологической адаптации студентов к сложным ситуациям обучения в вузе связано с возможностью использования наиболее продуктивных стратегий поведения (копинг-стратегий), а также умением сознательно, свободно варьировать их и применять необходимые в соответствующей ситуации.

Одной из важнейших структур в формировании функционального адаптивного поведения является *копинг-стратегия разрешения проблем*. Ее активное использование позволяет студентам справляться с проблемными и стрессовыми ситуациями, успешно адаптироваться к требованиям учебного процесса в вузе и последующей профессиональной деятельности (Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский, 1993).

Студенты, активно использующие копинг-стратегию разрешения проблем, как правило, выбирают наиболее эффективные пути разрешения проблем, тщательно взвешивают возможности выбора и обдумывают план действий, у них наблюдается выраженный интернальный локус контроля. Несмотря на то, что копинг-стратегия разрешения проблем является преобладающей в структуре копинг-поведения, тем не менее, у подавляющего большинства студентов ее развитие находится на среднем уровне.

В структуре копинг-поведения выделяют также *стратегии поддерживающего поведения*. К ним относится, прежде всего, *копинг-стратегия поиска социальной поддержки*. Высокий уровень ее развития способствует проявлению активности в поисках помощи в окружающей социальной среде для разрешения своих повседневных проблем.

Студенты, активно использующие копинг-стратегию поиска социальной поддержки имеют более высокие показатели ее *восприятия*. Накопленный позитивный опыт получения социальной поддержки со стороны окружающих позволяет личности при необходимости ее искать, выбирать адекватный источник помощи в разрешении конкретной проблемной ситуации. Обсуждение проблемной ситуации с референтными лицами помогает студенту по-новому взглянуть на проблему, более адекватно определить возможные варианты ее разрешения, снизить эмоциональное напряжение.

Использование *копинг-стратегии восприятия социальной поддержки* способствует положительным интерперсональным отношениям студента в различных социальных сетях, уверенности, что семья, друзья и референтные лица всегда при необходимости придут на помощь при решении тех или иных проблем и окажут необходимую поддержку.

Интенсивное использование *копинг-стратегии избегания* позволяет на время снять эмоциональное напряжение через переключение на какой-либо вид деятельности, попытку избежать общения с окружающими, фантазирование и т.п., что существенно тормозит необходимое разрешение проблемной ситуации.

Ситуационно-специфическая копинг-стратегия дистанцирования отражает адекватные межличностные отношения с социально-значимым для студента окружением, рассматривая его как позитивный источник социальной поддержки. Эта стратегия показывают способность студентов контролировать ситуации межличностного взаимодействия, умения осуществлять необходимый выбор поведенческих стратегий при взаимодействии с окружающими.

Таким образом, решение проблем социально-психологической адаптации студентов-медиков с целью повышения ее качества будет еще более эффективным, если изучить копинг-стратегии в контексте тех сложных ситуаций, которые сопровождают педагогический процесс в медицинском вузе. Это позволит не только оптимизировать процесс обучения, но и успешно решать вопросы психогигиены и психопрофилактики студентов-медиков.